

**SITE: OVABLASTIC.BLOGSPOT.COM**

**INTRODUÇÃO (ESTUDOS E PERDA DE PESO)**

**COMEÇO: 26 DE JUNHO DE 2017**

**FIM: 22 DE JANEIRO DE 2025 OU QUANDO PASSAR NO CONCURSO FINAL.**

**CRIAR UM TÓPICO NO BLOG POR SEMANA DA SEMANA.**

## **1. ESTUDOS**

**NO TÓPICO SEMANAL, CONTABILIZAR AS HORAS ESTUDADAS NO DIA E NA SEMANA E COMPARAR COM AS HORAS ESTUDADAS NA SEMANA ANTERIOR.**

**PRIMEIRO SER APROVADO NA DEFENSORIA PÚBLICA DE QUALQUER ESTADO OU PROCURADOR DE ESTADO OU PROCURADOR DO MUNICÍPIO DE UMA CAPITAL OU CIDADE DESENVOLVIDA.**

**FAZER TODOS OS CONCURSOS PARA FORMADOS EM DIREITO ONDE EU ESTIVER MORANDO.**

**CONCURSO FINAL: I) MINISTÉRIO PÚBLICO FEDERAL; II) MAGISTRATURA FEDERAL; III) MAGISTRATURA ESTADUAL EM ALAGOAS, PERNAMBUCO, SERGIPE OU PARAÍBA; IV) MINISTÉRIO PÚBLICO EM ALAGOAS, PERNAMBUCO, SERGIPE OU PARAÍBA.**

**ALÉM DO MÉTODO DE ESTUDO PRINCIPAL E DOS HORÁRIOS QUE EU VOU POSTAR NO BLOG, TAMBÉM UTILIZAR CADERNOS (ENQUANTO TIVER OS QUE EU COMPREI, DEPOIS NÃO COMPRAR MAIS) PARA CRIAR PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE OS ASSUNTOS. DEPOIS QUE ACABAREM OS CADERNOS, USAR O MOTHERFUCKING ANKI.**

## **2. PERDA E MANUTENÇÃO DE PESO**

**OBJETIVO: CHEGAR AOS 73 QUILOS E PERMANECER COM 73 QUILOS.**

**POSTAR DIARIAMENTE TUDO QUE EU COMI, SE EU ME EXERCITEI E SE EU ME PESEI.**

**SE EU ESTIVER COM MENOS DE 73 QUILOS, COMER A VONTADE.**

**SE EU ESTIVER COM MAIS DE 73 QUILOS, COMER ISSO AQUI:**

**CAFÉ DA MANHÃ: AVEIA + PAÇOQUITA**

**LANCHE DA MANHÃ: UM LANCHE COM ATÉ 200 CALORIAS**

**ALMOÇO: UM PRATO COM COMIDA.**

**LANCHE DA TARDE: UM LANCHE COM ATÉ 200 CALORIAS.**

**JANTAR: DOIS IOGURTES + AVEIA**

**CAMINHAR NA ESTEIRA DE SEGUNDA A DOMINGO VENDO VIDEO AULAS.**